

# BETHEL 2014年8月号 (第133号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000  
ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

## アンサンブル

ベテル病院では、月に数回、コンサート等でチャペルに集う機会があります。午後のひととき、素敵な音色を聴きながら一緒に過ごしています。

今回は、隔月にオカリナを演奏して下さっているアンサンブルアイラの今岡真理様に、チャペルコンサートに込めた思いを綴っていただきました。



アンサンブルアイラの今岡真理です。4年前にオカリナとギターのコラボ演奏で活動を始めました。現在はオカリナの生徒さん達にも参加してもらっています。昨年、中村先生から声を掛けていただき、チャペルコンサートをさせていただいています。

私がボランティア活動を始めたきっかけは、両親が入院したときの看病の体験と自分自身が病気になったことでした。病院での看病や闘病生活の辛さは孤独との闘いでもあります。そういうときに、少しでも心に寄り添う音楽を奏でることができればと、いつも思っています。ベテル病院での演奏は、中村先生はじめ集まってくださった皆さまの祈りに包まれて、私自身も癒され、感謝の思いで一杯です。

良いアンサンブルとは、心をひとつに合わせて生まれてくるもの。聴いてくださる方々の心にオカリナの音色が優しく爽やかな風となって届くことを祈っています。



チャペルに集った皆で奏でているものがあるように思います。私たちのことを深く思い演奏して下さる方々、精一杯の拍手をして下さる方々、快く席を譲り合ってください方々、お部屋からチャペルまでの道のりを共に歩む職員。混み合うチャペルの中に、人を思う優しい心が確かに響き合っています。これからもチャペルに流れる優しく爽やかな風と一緒に感じていきたいと思えます。

(チャプレン 中村 信雄)

# 腰痛について（2）

## もし腰痛になってしまったら

腰痛に対する診療ガイドラインとして、次のことが推奨されています。

- (1) 腫瘍・炎症・骨折が疑われる場合や、神経症状がある場合と、非特異的腰痛は区別する。腰痛患者に対して、画像検査を全例に行うことは、必ずしも必要でない。
- (2) 慢性的な腰痛に対しては、必要以上の安静臥床は勧められません。過度に安静にすると、筋力低下・運動器の硬直化につながり、余計に痛みを悪化することになります。ただし、腰痛患者は、痛みがある時に過剰に休み、痛みが落ち着いているときに動きすぎ、悪化することが多いと言われています。
- (3) 職業性腰痛では、腰痛発症後も活動性の維持や、仕事内容の変化など、なるべく早く復帰することで腰痛の遷延や身体障害の発生が予防され、病態の長期化を防ぐと考えられています。

## 予防方法として

### (1) 日常の動作を見直す。



### (2) リラクゼーション

痛みがあると、ストレスから焦燥感や苛立ちが引き起こされ、緊張感が続く状態になります。また、心的ストレスを抱えたまま作業を行うと、姿勢バランスを崩して腰痛発症リスクが高まります。次のような具体的方法でリラックスすることが大切です。

- ① 仕事上の不安やストレス解消のため、日記やノートに自分の思ったことをありのままに書きましょう。また、上司・同僚に話を聞いてもらい、支援を引き出すようにしましょう。
- ② ドーパミンの活性化の方法として「ワクワクする好きな音楽を聴く」「誰かに話を聞いてもらう」ことが大切です。
- ③ 深呼吸とウォーキングを習慣づけると、セロトニンの分泌を活性化し、自律神経のバランスを整え、かつ強化すると言われています。
- ④ 質の良い睡眠をとりましょう。

## 外来からのお知らせ

◎ 8月15日(金)は全科休診です。 ※急変時にご連絡下さい。

なお、マイクrobasは全便運休となります。

◎ 8月・9月の休診(7月22日現在)

8月4日(月)	内科	加藤喜久美	医師
8月7日(木)	外科	中橋恒	医師
8月7日(木)	内科	加藤喜久美	医師
8月25日(月)	内科	佐々木徹	医師
9月16日(火)	脳神経外科	森洋二	医師

◎ 8月の豊田 泰孝 医師(精神科・心療内科) 外来診療日のお知らせ  
8月6日(水)、8月20日(水)

## 講演会のお知らせ

2014年度松山ベテル病院後援会主催の講演会を下記の日程で行います。

【テーマ】「いのちに向き合う」

—死生学の観点から—

【講師】藤井 美和氏

【日時】9月13日(土)

午後2時開演

【場所】日本基督教団 松山教会

【お問合せ】松山ベテル後援会事務局

TEL 089-925-5000(代表)

※お申込みは不要です。



## 新人紹介

ちかざわ かよ  
近澤 香代 さん

配属部署：2階東病棟  
職 種：介護福祉士  
出身地：久万高原町  
星 座：いて座  
趣 味：映画鑑賞  
好きな物：小川糸さんの小説  
尊敬する人：両親  
好きな言葉：真面目  
抱負(一言)：常に丁寧なケアを心がける



朝 夕 日 草 む し り せ ぬ 間 の ( 谷 節 子 )	金 魚 手 鉢 を つ い れ 遊 ぶ ( 山 下 早 知 子 )	古 川 障 へ 子 は つ り け か て は ( 門 田 節 子 )	紫 陽 廊 花 や ん と む し の ( 角 田 正 司 )	か ろ 舞 や か に 走 り 燈 び る 十 秒 ( 石 丸 教 恵 )	次 の 待 息 嵐 山 落 ち れ ば ( 本 窪 充 )	天 の あ 川 季 雨 が 多 か な い ( お さ き ひ ろ ゆ き )	春 が す さ あ が わ れ ら ち り し よ に ( お さ き み ら い )	あ め じ ふ れ る か な い ( お さ き み ら い )	す い せ か わ ら ち り し よ に ( お さ き み ら い )	松 山 森 は 母 の か 笑 み ら ん ( 友 保 悟 郎 )	子 の 歌 を に 映 ら ん ( 友 保 悟 郎 )
--	---	--	--	---	---	--	--	---	---	---	--

ベ  
テ  
ル  
旬  
会

投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。  
※『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。